

nota de prensa

Consejos para la fotoprotección

Barcelona, 29 de junio. El Servicio de Dermatología del Hospital Universitari Sagrat Cor nos da algunos consejos para la exposición solar en estos meses de mayor intensidad:

En verano es conveniente evitar exponerse al sol entre las 12,00 y las 17 horas ya que durante este horario los rayos son más fuertes. Es importante recordar que aunque esté nublado, las nubes no nos protegen adecuadamente del sol.

Es recomendable utilizar la protección solar a diario en todas las áreas del cuerpo que están expuestas al sol. El producto se debe aplicar en cantidad suficiente unos 30 minutos antes de la exposición e ir repitiendo la aplicación a los 30 minutos del inicio de la exposición, después de bañarse o sudar, cada 2 horas. Se aconseja SPF de 20 en la mayoría de individuos a partir de fototipos III.

También deberíamos proteger los labios con un protector labial con FPS 15.

Es importante tomar agua para mantener la hidratación de la piel y utilizar una loción refrescante en spray para ir utilizando a lo largo del día.

El uso de la crema hidratante el cuerpo y rostro toma más importancia que nunca para mantener la piel hidratada.

Es importante cubrirse la piel con ropa fina y la cabeza con gorras o sombreros.

Deberemos cubrirnos los ojos con gafas de sol protectoras (UVB/UVA). Es muy importante consultar con un óptico. Las gafas de sol oscuras si no protegen adecuadamente aún son más perjudiciales porque dilatan la pupila y dejan pasar más rayos.

En los niños menores de 6 meses deben evitar la exposición solar y no se recomienda la aplicación de ningún tipo de fotoprotector en esta franja de edad.

Los niños deben usar SPF de 20 o superiores, se recomiendan los fotoprotectores físicos. La exposición solar debe limitarse, especialmente, en menores de 3 años.

nota de prensa

Consejos para la fotoprotección

Sobre Sagrat Cor-Hospital Universitari

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertenece a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) desde el 15 de julio de 1985, año de la creación de esta importante red sanitaria catalana. Fundado entre las décadas de los 60/70 ofrece todas las especialidades medicoquirúrgicas, de las que destacan cirugía torácica, cirugía cardíaca, neurocirugía, cirugía ortopédica y oncología, entre otras. Desarrolla actividades asistenciales, docentes y de investigación. El Sagrat Cor está acreditado como hospital docente por la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona y, para la preparación de médicos especialistas (MIR), por el Ministerio de Sanidad. También dispone de acuerdos con otras universidades nacionales e internacionales para formación de pregrado y postgrado.

Para más información:

Comunicación

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45